

Arnold E. Wiegand

Psychohygiene - Jetzt

oder

Wie ich die Bienen
aus dem Bienenstock kriege



Arnold E. Wiegand erläutert die Entstehung und Vorgehensweise der im Buch genannten Methode. Er vermittelt Informationen, klärt auf und stellt die eigenen gemachten Erfahrungen dar. Abhängig von verschiedenen persönlichen Faktoren zeigt er Möglichkeiten auf sich den eigenen Schatten zu stellen und bisher nicht genutzte Ressourcen zu leben, um das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Arnold E. Wiegand berichtet von seinen Erfahrungen, die er selbst in Dunkelretreats gesammelt hat. Zusätzlich erläutert er Hintergrundwissen und Informationen zu Dunkelretreats.

SIE WOLLEN ...

- die Hintergründe Ihres Denkens und Handelns besser verstehen?
- innerlich aufräumen und sich weiter entwickeln?
- psychischen Beeinträchtigungen auf den Grund gehen und einen Weg herausfinden?
- raus aus einer Lebenskrise, und wissen nicht wie Ihnen das gelingt?
- ihren chronischen Stress oder eine aktuelle Belastung reduzieren?
- zwanghafte Verhaltensweisen und einschränkende Überzeugungen loswerden?
- herausfinden, weshalb es bei Ihnen in bestimmten Lebensbereichen nicht so rund läuft?
- irritierende, immer wiederkehrenden Gedanken auf den Grund gehen?
- verstehen, wie Sie mit belastenden und intensiven Gefühlen besser umgehen können?
- ein bestimmtes Ziel erreichen oder ein konkretes Verhalten bei sich ändern. Sie wissen aber nicht wie Sie dies erreichen, und bisherige Versuche führten nicht zum Erfolg?
- etwas über den Ablauf und die Hintergründe von Dunkelretreats erfahren? Sie möchten von den Erfahrungen eines Praktikers profitieren und die Bedeutung von Dunkelretreats sowie die Auswirkungen auf die Psyche verstehen?

Manche Menschen erreichen es, sich mit Hilfe von Dunkelretreats beschleunigt zu entwickeln, indem sie sich ihren Schatten stellen und nicht gelebte Ressourcen freilegen.



Arnold E. Wiegand widmet sich seit 30 Jahren seiner persönlichen Entwicklung. Er weiß worauf es ankommt um innere Fortschritte zu erzielen. Der Fokus seiner eigenen, inneren Arbeit liegt auf dem Umgang mit „unerledigten“ Themen, der Auflösung von blockierenden Emotionen und dem Freilegen von bisher nicht genutzten Ressourcen.

Seine praktischen Erfahrungen werden abgerundet durch vielfältige Weiterbildungen wie z.B. Hypnose-therapie, Systemische Supervision / Coaching, verschiedene Meditationsmethoden und bisher acht Teilnahmen an Dunkelretreats.

Arnold E. Wiegand

www.Dunkelretreat.org

www.Wiegand-Beratung.de



Psychohygiene – Jetzt

oder

**Wie ich die Bienen
aus dem Bienenstock kriege**

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Bitte beachten Sie ! | 8 |
| Danksagung | 11 |
| Der Autor | 12 |
| Vorwort | 16 |
| Hintergründe des Buches | 20 |
| Gesellschaft | 22 |
| Stigmatisierung von psychischen Beeinträchtigungen und Erkrankungen und der Umgang mit eigenen Projektionen und Schatten | 25 |
| Mentale Strategien | 36 |
| Psychohygiene – Jetzt Teil 1 Die Methode | 40 |
| Psychohygiene – Jetzt Teil 2 Gefühlsintegration | 60 |
| Fallbesprechungen | 69 |
| Psychohygiene – Jetzt Teil 3 Intensivierung durch Dunkeltherapie/Dunkelretreats | 93 |
| Schlussfolgerungen | 108 |
| Schlusswort | 111 |
| Quellennachweis | 112 |